

Тест оценки выгорания ВАТ: версия для студентов

Инструкция

Следующие утверждения относятся к Вашей учебе и Вашим ощущениям от учебы. Пожалуйста, отметьте, насколько часто каждое утверждение соответствует Вашим ощущениям.

Шкала

Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
1	2	3	4	5

Основные симптомы

	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
Истощение					
Из-за учебы, я чувствую душевную усталость	<input type="checkbox"/>				
Всё, что я делаю для учебы, требует от меня больших усилий	<input type="checkbox"/>				
После учебного дня мне трудно восстановить свои силы*	<input type="checkbox"/>				
Во время учебы, я чувствую физическую усталость*	<input type="checkbox"/>				
Просыпаясь утром, я чувствую нехватку сил для нового учебного дня	<input type="checkbox"/>				
Я хочу быть активным(ой) на учебе, но почему-то мне это не удаётся	<input type="checkbox"/>				
Когда я прилагаю усилия к учебе, я быстро устаю	<input type="checkbox"/>				
В конце учебного дня я чувствую себя внутренне опустошённым(ой) и выжатым(ой)	<input type="checkbox"/>				
Внутреннее дистанцирование					
Мне трудно найти энтузиазм для учебы*	<input type="checkbox"/>				
Когда я учусь, я не задумываюсь, о том, что делаю, работаю на автопилоте	<input type="checkbox"/>				
Я чувствую сильное отвращение к учебе*	<input type="checkbox"/>				
Я чувствую, что моя учеба мне безразлична	<input type="checkbox"/>				
Я сомневаюсь, что моя учеба имеет для меня какое-либо значение*	<input type="checkbox"/>				
Когнитивные затруднения					
Когда я учусь, мне сложно оставаться собранным(ой)*	<input type="checkbox"/>				
Когда я учусь, мне с трудом дается мыслить ясно	<input type="checkbox"/>				
Я забывчив(а) и рассеян(на) во время учебы	<input type="checkbox"/>				

Тест оценки выгорания ВАТ: версия для студентов

Когда я учусь, мне сложно сконцентрироваться*	<input type="checkbox"/>				
Я делаю ошибки в процессе учебы, потому что думаю о других вещах*	<input type="checkbox"/>				

Эмоциональные затруднения

Я чувствую, что не способен(а) контролировать свои эмоции*	<input type="checkbox"/>				
Я не узнаю себя в том, как я эмоционально реагирую	<input type="checkbox"/>				
Я раздражаюсь, если дела идут не так, как я хочу	<input type="checkbox"/>				
Я расстраиваюсь и огорчаюсь, не зная, почему	<input type="checkbox"/>				
Я могу слишком остро реагировать, сам(а) того не желая*	<input type="checkbox"/>				

*Короткая версия

Вторичные симптомы

	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
Психологические жалобы					
Мне трудно заснуть или мой сон прерывистый	<input type="checkbox"/>				
Я испытываю беспокойство	<input type="checkbox"/>				
Я нахожусь в напряжении и стрессе	<input type="checkbox"/>				
Я тревожусь и/или испытываю приступы паники	<input type="checkbox"/>				
Меня беспокоят шум и большое количество людей	<input type="checkbox"/>				
Психосоматические жалобы					
Меня беспокоят сердцебиения или боли в груди	<input type="checkbox"/>				
Меня беспокоят проблемы с желудком и/или кишечником	<input type="checkbox"/>				
Меня беспокоят головные боли	<input type="checkbox"/>				
Меня беспокоят боли в мышцах, например, шея, плечи или спина	<input type="checkbox"/>				
Я часто болею	<input type="checkbox"/>				